

Präventive Wirbelsäulengymnastik für Männer und Frauen

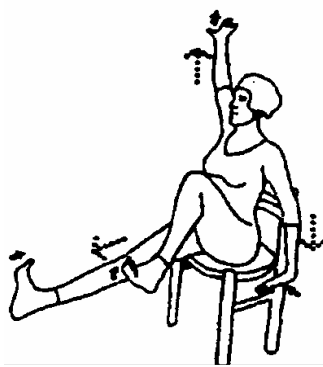
Ab 27. 11. 2008
jeweils montags von 18.30 - 19.30 Uhr
in der Sporthalle Fischerstraße.

**Anmeldung in der Geschäftsstelle des TUS Ebstorf,
Tel. 05822-3071**

Gezielte Wirbelsäulengymnastik und "wirbelsäulengerechtes" Verhalten im Alltag können Schädigungen vorbeugen bzw. Probleme einer geschädigten Wirbelsäule lindern helfen. Der Kurs ist für den präventiven, vorbeugenden Bereich gedacht.

Menschen mit akuten Wirbelsäulenbeschwerden, Bandscheibenvorfällen oder nach operativen Wirbelsäulenoperationen können daran nicht teilnehmen!

Ziel des Kurses ist die Stärkung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur durch gezielte gymnastische Übungen. Wirbelsäulen - Tips für den Alltag ergänzen das Übungsprogramm.



Mehr Infos: Heinz Kilp, 05822/2285

Hinweis:

Nach dem Kurs „Wirbelsäulengymnastik“ bieten wir ab 12. Januar zur gleichen Zeit bis zu den Osterferien ein Fitnesstraining an. Neben Dehn- und Mobilisationsübungen werden vor allem auch vermehrt Übungen zur Kräftigung der Muskulatur eingebaut. Das erfolgt durch gezielte Übungen und Spiele.

Falls der Wunsch besteht, werden wir auch in dieser Zeit Übungen für den Rücken in das Programm integrieren.